



Le sport et les attentes des parents **JEUNES SOUS PRESSION**

Le stress et la pression font partie intégrante de la compétition sportive. Aucun athlète n'y échappe! On croit qu'il leur incombe de gérer les attentes élevées de l'entraîneur, de leurs parents et de leurs coéquipiers. Mais n'instaure-t-on pas une pression de performance dès le plus jeune âge et le désir des autres ne dépasse-t-il pas parfois celui des jeunes?

Le jeune athlète doit composer avec de nombreuses heures de pratique, des voyages, des changements d'école ou de coéquipiers. Les parents, comme les entraîneurs, souhaitent tellement être fiers d'eux! Ces derniers, qui ont consacré beaucoup d'effort, considèrent que c'est bien la moindre des choses que l'athlète performe et se classe parmi les meilleurs.

LA PRESSION ET LE BÉBÉ

En fait, la pression de « performer » se manifeste parfois très tôt dans la vie d'un enfant. Une des premières performances attendue de lui dès son arrivée au monde, c'est qu'il fasse ses nuits. Selon la personnalité de chacun, cela peut se réaliser plus ou moins rapidement.

D'autres performances sont attendues

- Le moment où l'enfant commence à marcher, à parler, à être « propre » ;
- La capacité de lire et compter avant même de commencer l'école (la grande fierté des parents !);
- L'opportunité d'avoir une place sur le

tableau d'honneur à l'école ;

- Un excellent bulletin ;
- Des prestations à un concert de musique ;
- Le « panier » au basket-ball qui a permis à l'équipe de gagner ;
- Une nomination comme capitaine ou assistant, le temps de participation active en situation de jeu...

Ainsi se profilent les rêves des parents, des entraîneurs, et parfois des enfants !

SATISFAIRE OU DÉCEVOIR

Par contre, quelles sont les réactions des parents si la situation est vécue négativement par le jeune? Souvent, à leur façon, les parents veulent bien faire, sans toutefois se rendre compte qu'ils infligent une certaine pression à leur enfant. Il se peut qu'un enfant en bas âge pleure parce qu'il ressent tout simplement le besoin de vérifier si sa mère n'est pas loin, souhaite aller jouer dans son carré de sable plutôt que d'apprendre à lire ou à compter, veuille pratiquer un sport pour le



Linda Morency et Claude Bordeleau, professeurs en sciences de l'activité physique à l'UQAC

plaisir plutôt que de sentir l'obligation de «tout faire pour gagner» afin que papa ou maman soit fier de lui.

Les enfants sont parfois placés dans un dilemme intérieur : satisfaire un besoin personnel ou décevoir les personnes significatives pour eux.

Au volet sportif, en tant que parent, il est important de se poser la question suivante : « Est-ce que c'est vraiment

temps, et cela est vrai pour tout ceux qui veulent à tout prix plaire, il en vient à ne plus savoir ce qui est bon pour lui.

RÉSULTAT = STRESS

Devant ce constat, le parent doit revoir ses valeurs. Qu'est-ce qu'il attend réellement de son enfant quand il pratique ce sport ? Le parent qui s'attarde uniquement sur le résultat peut engendrer beaucoup de stress

TROP, C'EST COMME PAS ASSEZ

Également, il est bien certain que les parents s'investissent beaucoup en allant jour après jour reconduire leur enfant, en dépensant parfois des sommes considérables pour assurer ce rêve qui semble à la portée de la main. Certains parents vont même jusqu'à hypothéquer le budget familial pour satisfaire aux exigences que le sport de haut niveau requiert...

Un jour, le père d'un joueur de hockey a vu ses rêves s'effondrer quand son fils lui a fait part de son intention d'arrêter de jouer au hockey, à la suite de son retranchement par une équipe Junior Majeur. Le père l'a alors tout bonnement « mis à la porte » de la maison familiale, sans revenu, sans rien. Il semble que la déception du père ait été trop grande pour supporter cet état de fait.

« Le parent qui s'attarde uniquement sur le résultat peut engendrer beaucoup de stress chez l'enfant »

notre enfant qui a choisi ce sport? » « Est-ce qu'il l'a fait pour suivre les traces de son frère ou de sa sœur, pour satisfaire un des parents, ou parce qu'il aime vraiment cela ? » S'il ne choisit pas les mêmes activités sportives que son frère ou sa sœur, il a l'avantage d'éviter les comparaisons de performance. Ainsi, il a la possibilité d'être le meilleur de la famille dans sa discipline sportive. Par contre, s'il choisit la même activité, il est souhaitable que le parent évite cette comparaison en tout temps.

LAISSER L'ENFANT DÉCIDER

Les enfants dont on n'a pas ou peu tenu compte des besoins ont tendance à avoir une estime de soi plus faible. Si l'enfant n'a pas l'impression d'exercer un « certain pouvoir » sur sa vie, il n'apprend pas à se faire confiance. Les mérites, quand il y en a, sont attribuables aux personnes qui ont pris les principales décisions pour lui. Si le parent fait un casse-tête à la place de son enfant, pensez-vous qu'il sera fier de sa réalisation ?

Dans le cas où l'enfant agit conformément aux attentes des parents pour plaire, il s'impose déjà un stress, une pression, puisqu'il va à l'encontre de ses propres besoins. Avec le

chez l'enfant. Si après un match, il a l'impression de décevoir ses parents quand son équipe perd ou qu'il n'a pas participé au pointage, il va nécessairement appréhender le moment où il va s'asseoir dans l'auto...

PUCE À L'OREILLE

Dans un tel contexte, en tant que parent, on s'aperçoit avec le temps, que notre enfant...

- a manifestement de la difficulté à se réaliser dans la pratique de son sport ;
- affiche certains signes physiologiques (crampes d'estomac, nausées, respiration rapide), psychologiques (difficulté à se concentrer, agressivité, pensées négatives, diminution de la confiance) et comportementaux (isolement, hyperactivité, troubles de la coordination motrice, tremblement, habitude de se ronger les ongles).

Si le parent perçoit que son enfant n'est pas heureux et qu'il est régulièrement obligé de le motiver pour aller aux pratiques ou aux matchs, qu'il essaie tant bien que mal de se trouver des excuses ou un malaise pour se défilier, il est préférable de reconsidérer sérieusement les motifs qui l'ont amené à la pratique de ce sport.

C'est ainsi que beaucoup de parents vivent un grand désappointement quand leur enfant atteint la limite de ses capacités, ou décide par lui-même de cesser la pratique de son sport. Alors, en tant que parent, assurez-vous avant tout que l'activité sportive choisie par votre enfant corresponde bien à ses besoins véritables. ■